



Pratiquez-vous les listes ? « Qu'est-ce que j'ai à faire aujourd'hui ? » Je note : prendre un rendez-vous chez le dentiste, acheter des enveloppes, laver la voiture... Et pratiquez-vous les résolutions ? « Bon, à partir de demain, je vais essayer de me lever un peu plus tôt, ne pas m'énerver au boulot, prendre du temps pour moi... » Si vous répondez « oui », sachez que Patanjali a pensé à vous dans le domaine du yoga. Il a établi une petite « check list » à l'intention des pratiquants qui n'ont pas une grande facilité à être centré et calme, pour qu'ils puissent avancer. C'est au début du second chapitre qu'il l'annonce et il l'appelle le *kriyâ yoga*, le yoga de la manœuvre, avec trois composantes. Ils constituent les moyens que l'on emploie pour réussir l'entreprise.

Il s'agit en effet d'une méthode simple pour mettre le yoga en place dans notre quotidien. Le *kriyâ yoga* c'est l'action qui fait avancer. Elle est solide parce que basée sur trois axes, comme un tabouret à trois pieds, chacun assurant sa part de l'équilibre.



Le deuxième chapitre est dénommé *sâdhana*. Ce mot signifie « le chemin ». Il est question, dans cette partie du traité, des moyens à employer pour obtenir quelque chose. *Sâdhana* rend possible ce qui ne l'était pas auparavant. Si vous avez le mental qui saute comme une puce d'une chose à l'autre (*vyutthâna*), le deuxième

chapitre est pour vous. Voici le remède salvateur ! L'élixir qui vous mènera vers plus de clarté et de sérénité. Le tout premier sùtra explique comment. Le deuxième, expose le pourquoi. Voyons cela de plus près.

Manœuvrer par la discipline, la réflexion et l'ouverture (*tapah svâdhyâya ishvara pranidhânâni kriyâ yogah*). Voici la stratégie de l'action au quotidien, voici notre liste et résolution. Mettre en place trois aspects qui vont pouvoir agir au jour le jour, à des niveaux différents de notre être, et nous permettre de goûter un peu plus à l'état du yoga dans notre vie.

La discipline (*tapas*). Il s'agit de l'aspect le plus visible, voire spectaculaire, des triplés. Notre volonté entre en jeu, nous devons démarrer le véhicule, nous mettre en route et entretenir la machine. L'exemple le plus évident de *tapas* serait le fait de pratiquer des postures et respirations. Il faut aller au cours, ou dérouler le tapis chez soi, alors qu'on n'en a pas toujours envie. C'est *tapas*. À un autre niveau, le médecin nous prescrit des médicaments que nous savons nécessaires à notre santé mais dont nous nous passerions volontiers. Les prendre tous les jours serait bien *tapas*. Pour l'hyperactif, prendre du temps de repos régulièrement représente aussi cette notion de discipline. Par ailleurs,

Dérouler le tapis chez soi : la discipline (*tapas*)





en Espagne, où le mot *tapas* nous oriente plutôt vers la table, le *tapas* du yoga pourrait être de prendre 6 plats au lieu de 8 ! Dans *tapas* il y a la notion d'effort pour purifier, celle de chauffer pour rendre plus malléable, une ascèse pour se transformer. Nous pouvons très bien aimer ce que nous nous imposons comme discipline. Il ne s'agit pas d'auto-flagellations pour expier quelque faute, mais bien d'efforts pour maintenir une discipline saine et qui serait adaptée à notre situation et tempérament. Une personne peut courir deux heures par jour, une autre aller à la piscine trois fois par semaine, une autre marcher une heure le dimanche : il s'agit bien de *tapas*, dès lors que la personne essaie de se tenir au régime fixé, malgré des obstacles inévitables qui arrivent pour saboter les bonnes résolutions.

La réflexion (*svādhyāya*). Voici le capitaine du navire. Un bateau vire à bâbord par l'effet des moteurs ou voiles (*tapas*), mais sans un capitaine pour analyser la situation, fixer le cap et

donner les ordres (*svādhyāya*), pas de manœuvre. Le mot *svādhyāya* indique l'étude de soi. Celle-ci s'appuie sur la capacité à recevoir et utiliser des informations. Regardez dans le miroir. Si vous voyez vos cheveux hirsutes, vous décidez de passer un coup de peigne. C'est *svādhyāya*. Plus important encore, vous vous apercevez d'une certaine lassitude installée depuis quelque temps dans un secteur de votre vie. Alors, vous prenez la décision de changer quelque chose pour sortir de la situation. Ou encore, vous souhaitez vivre de manière plus « spirituelle » et vous cherchez à déterminer comment le faire. Quand nous envisageons de développer *svādhyāya* nous recherchons des miroirs, des éléments susceptibles de nous renvoyer des images de nous-même que nous ne pourrions voir seul. Par exemple, *svādhyāya* c'est faire une psychothérapie ou analyse, méditer une phrase tirée d'un texte inspirant ou inspiré, discuter avec un(e) ami(e) pour essayer de voir plus clair concernant un tracés.

Traditionnellement *svādhyāya* est la récitation des textes sacrés, censée nous donner une vision plus large de nous-même. Pour la réflexion, *svādhyāya*, il s'agit toujours, quels que soient les moyens employés, de regarder d'où l'on vient, où l'on est, où l'on souhaite aller et de décider comment faire.

L'ouverture (*īshvara pranidhāna*). Le dernier aspect nous ramène au cœur, à notre sensibilité et à la façon dont nous réagissons aux événements de notre vie. Il s'agit de privilégier l'humilité, la confiance et l'esprit d'acceptation. *īshvara pranidhāna* ne cherche pas à nous donner le goût de la résignation ou l'abandon des efforts. C'est bien au contraire la recherche de faire de son mieux, mais, et l'on pourrait le souligner, de ne pas décider à l'avance ce que doit être le résultat de ses actes. C'est en ce sens que *īshvara pranidhāna* est une attitude d'ouverture. Dans notre for intérieur nous ne projetons pas nos idées ou convictions sur la fin du livre de nos actes. « L'avenir est ouvert » dit-on, cependant sommes-nous ouvert à cela ? La notion d'*īshvara pranidhāna* est le sujet que j'ai traité dans le numéro précédent d'Aperçus. L'article mettait en avant que, dans le premier chapitre, l'abandon à une force supérieure, qui est le sens premier d'*īshvara pranidhāna*, était reconnu par Patanjali comme un des moyens d'accéder à l'état de yoga. Dans le second chapitre, ce même terme prend un autre relief, sans en exclure le premier. L'interprétation vient de Vyāsa, le plus grand des commentateurs du yoga sūtra, qui indique qu'il s'agit de ne pas s'attacher aux fruits de l'action. L'ouverture est le fait de reconnaître que si -semble-t-il- nous avons le contrôle de ce que nous faisons, nous n'avons pas le dernier mot sur ce qui arrive.

Le yoga de la manœuvre : pour quoi faire ? Le deuxième sūtra nous renseigne là-dessus. Essayer de mettre un brin de discipline, un soupçon de réflexion et une pincée d'ouverture dans son quotidien vise deux objectifs : d'une part amener plus d'unité, de paix et de présence dans sa vie et d'autre part réduire les sources

de souffrance (*samādhi bhāvanārthah klesha tanû karanārthah cha*). Voilà qui nous parle bien ! Imaginons que nos relations deviennent plus tranquilles, plus vraies, plus intenses... C'est bien le sens de ce que Patanjali qualifie de *samādhi bhāvana*. Ce yoga du quotidien à trois aspects nous donne un aperçu de cette autre façon de vivre. C'est un encouragement à poursuivre nos efforts, car la liste et la résolution ne s'installent pas toutes seules et cela met un peu de baume au cœur de voir sa vie changer. Mais au cas où l'on manquerait de motivation, les sources de souffrance ont vite fait de nous remettre dans l'inconfort et nous chercherons à sortir de là. C'est le deuxième objectif du yoga de la manœuvre : *klesha tanûkarana*, réduire peu à peu les afflictions. Il s'agit de cinq aspects, *klesha*, qui nous empoisonnent la vie et nous sapent le moral tôt ou tard. Nous allons les examiner dans le prochain numéro.



Voici le capitaine du navire : la réflexion (*svādhyāya*)

Pour l'heure, et afin de vous laisser avec un petit quelque chose à faire, essayez d'identifier dans votre quotidien ce qui ressemble à ces trois piliers du yoga de l'action : la discipline, la réflexion et l'ouverture. Si d'aventure cela vous amène à vous poser des questions sur le yoga dans votre vie, profitez-en pour interroger votre enseignant, ou encore écrivez-les et envoyez-les à YTE. Je me ferai un plaisir de vous répondre.